

SPORTUOJANČIŲ, FIZIŠKAI AKTYVIŲ IR NESPORTUOJANČIŲ NEAKIVAIZDININKŲ NERIMO, NERIMASTINGUMO IR SOCIALINĖS KOMPETENCIJOS YPATUMAI

Aušra Griciūtė, Raimonda Cibulskaitė
Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas, Lietuva

Aušra Griciūtė. Socialinių mokslų daktarė. Lietuvos kūno kultūros akademijos Socialinių ir humanitarinių mokslų katedros docentė. Mokslinių tyrimų kryptis — psichinį atsparumą lemiančių asmenybės ir kognityvinių procesų kompleksinis įvertinimas ir ugdymas.

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas — nustatyti bei palyginti sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių neakivaizdininkų nerimo, nerimastingumo, socialinės kompetencijos ir atskirų socialinę kompetenciją formuojančių veiksnių (bendrojo pasitikėjimo savimi; atsparumo nesėkmėms ir kritikai; gebėjimo reikšti jausmus; gebėjimo paprašyti paslaugos; nenuolaidumo; galėjimo pareikalauti; nesijautimo kaltu) įvertinimus. Hipotezė — kuo didesnio intensyvumo fizinės veiklos grupei (sportuojančių, fiziškai aktyvių, nesportuojančių) priklauso tiriamieji, tuo mažesnis jų nerimo, nerimastingumo ir didesnis socialinės kompetencijos įvertinimas.

Tiriamieji — 473 neakivaizdininkai iš penkių Lietuvos aukštųjų mokyklų: Kauno technologijos universiteto, Vytauto Didžiojo universiteto, Lietuvos žemės ūkio universiteto, Lietuvos kūno kultūros akademijos, Lietuvos veterinarijos akademijos. Tyrimas vyko 2008—2009 metais. Pagal pateiktus aprašymus tiriamieji priskyrė save vienai iš trijų grupių: sportuojantys ($n = 145$), fiziškai aktyvūs ($n = 210$), nesportuojantys ($n = 118$). Klausimyną sudarė trys dalys: sportinės ir fizinės veiklos rodikliams įvertinti skirti klausimai; C. D. Spielberger nerimo ir nerimastingumo nustatymo klausimynas (Balaišis, 2004); Socialinės kompetencijos testas (Lekavičienė, 2001). Duomenų statistinei analizei atlikti buvo naudota: Kolmogorovo-Smirnovo Z kriterijus; Studento t (Student t) kriterijus; Pirsono (Pearson) koreliacijos koeficientas.

Sportuojantys neakivaizdininkai (moterys ir vyrai) mažesnio nerimo ir nerimastingumo lygio, labiau išugdę jų socialinę kompetenciją, lyginant su fiziškai aktyviais ir nesportuojančiais tiriamaisiais ($p < 0,05—0,001$); nustatytas dėsniumas taip pat pasitvirtino analizuojant atskirai moterų ir vyrų grupių duomenis ($p < 0,05—0,001$). Socialinę kompetenciją formuojančių veiksnių palyginimas parodė, kad tiriamųjų bendrasis pasitikėjimas savimi yra tuo didesnis, kuo intensyviau jie dalyvauja fizinėje veikloje. Sportuojančių neakivaizdininkų atsparumas nesėkmėms ir kritikai yra didesnis, lyginant su fiziškai aktyviais ir nesportuojančiais tiriamaisiais, o nesportuojantys tiriamieji yra mažiau nuolaidūs, lyginant su sportuojančiais ir fiziškai aktyviais tiriamaisiais.

Tyrimo rezultatai atskleidžia skirtingo intensyvumo fizinėje veikloje dalyvaujančių žmonių psichologinių ypatumų raišką, aktualūs trenerių ir sportininkų veiklos optimizavimui, taip pat specialistams, rengiantiems ir įgyvendinantiems fizinio aktyvumo ugdymo programas.

Raktažodžiai: sportas, fizinis aktyvumas, nerimas, nerimastingumas, socialinė kompetencija.

IVADAS

A pibendrinus mokslinių tyrimų duomenis galima teigti, kad ne tik sportuojančių, bet ir fiziškai aktyvių žmonių ypatumai labiau išreiškė nei nesportuojančių, nes fizinis krūvis laivina ne tik žmogaus kūną, bet ir stiprina psichinę sveikatą, padeda atsiskleisti psichologiškai. Šiuo tyrimu kompleksiskai analizuojami ir lyginami skirtingo intensyvumo fizinėje veikloje dalyvaujančių tiriamųjų (sportuojančių, fiziškai aktyvių

ir nesportuojančių) nerimo, nerimastingumo ir socialinės kompetencijos rodikliai.

Sportininkai dažnai patenka į labai įtemptą varžybų aplinką, kuri, norint pasiekti geriausių rezultatų, reikalauja iš jų ypatingų psichologinių įgūdžių (Martens, 1999), todėl visapusiško asmenybės savybių išreikštumo, pavyzdžiui, mažesnio asmenybės nerimo lygio (Gould et al., 2002; Lavallee et al., 2003; Weinberg, Gould, 2003; Aidman, Scho-

field, 2004; Leffingwell et al., 2005 ir kt.), didesnio pasitikėjimo savimi (Aidman, Schofield, 2004; Covassin, Pero, 2004; Hanton, Mellalieu, Hall, 2004; Storch et al., 2005; Adegbesan, 2007 ir kt.) galima tikėtis sportinėje veikloje dalyvaujančių asmenų grupėje, lyginant su nesportuojančiais. Dar viena sritis, ugdoma dalyvaujant sportinėje veikloje, yra socialinio bendravimo įgūdžiai. Sportuojantys žmonės dažnai savo veiksmus turi derinti su treneriu, komandos nariais, kitais sportininkais, todėl ugdomi jų socialinės kompetencijos savybės. Mokslinių tyrimų duomenys leidžia teigti, kad ne tik sportuojančių, bet ir fiziškai aktyvių žmonių asmenybės ypatumai gali būti labiau išreikšti nei nesportuojančių (Malinauskas, 1999; O'Neal et al., 2000; Weinberg, Gould, 2003; Volbekienė, 2004; Kais, Raudsepp, 2005).

Nors Lietuvoje ir analizuojami įvairioje fizikinėje veikloje dalyvaujančių žmonių asmenybės raiškos klausimai, tačiau suaugusiųjų asmenybės ypatumų raiškos analizei, įvertinant dalyvavimo fizikinėje veikloje intensyvumą (sportuojantys, fiziškai aktyvūs, nesportuojantys), vis dar skiriama nepakankamai dėmesio. Norint surinkti homogeniškesnes sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių suaugusių tiriamųjų grupes pagal tiriamųjų amžių, socialinį statusą, išsilavinimą, tyrimui pasirinkti neakivaizdininkai.

Tyrimo rezultatai aktualūs optimizuojant trenerių ir sportininkų veiklą, visuomenės sveikatos specialistams, kurie rengia ir įgyvendina fizinio aktyvumo ugdymo programas, nes psichinę sveikatą lemiantys asmenybės ypatumai (pvz., socialinė kompetencija ir įvairūs ją formuojantys veiksniai) moksliniuose tyrimuose įvardijami kaip svarbi visuomenės sveikatą stiprinančių veiksnių grupė (Morgan, Ziglio, 2007).

Formuluojama **hipotezė**: kuo didesnio intensyvumo fizinės veiklos grupei (sportuojančių, fiziškai aktyvių, nesportuojančių) priklauso tiriamieji, tuo mažesnis jų nerimo, nerimastingumo ir didesnis socialinės kompetencijos įvertinimas.

Tyrimo objektas — sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių neakivaizdininkų nerimas, nerimastingumas ir socialinė kompetencija.

Tyrimo tikslas: nustatyti ir palyginti sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių neakivaizdininkų nerimo, nerimastingumo, socialinės kompetencijos ir atskirų socialinę kompetenciją formuojančių veiksnių (bendrojo pasitikėjimo savimi; atsparumo nesėkmėms ir kritikai; gebėjimo reikšti jausmus; gebėjimo paprašyti paslaugos; nenuolaidumo; galėjimo pareikalauti; nesijautimo kaltu) įvertinimus.

TYRIMO METODIKA

Tiriamieji. Iš viso apklausti 543 neakivaizdininkai iš penkių Lietuvos aukštųjų mokyklų: Kauno technologijos universiteto, Vytauto Didžiojo universiteto, Lietuvos žemės ūkio universiteto, Lietuvos kūno kultūros akademijos, Lietuvos veterinarijos akademijos.

Atmetus 18 (3,7%) netiksliai užpildytų klausimynų ir 52 (9,6%) fiziškai aktyvių tiriamųjų, kurių pratybų trukmė neatitinka optimalaus fizinio aktyvumo (t. y. nesiekia 2,5 h per savaitę (Volbekienė, 2004)) klausimynus, analizuojami 473 tiriamųjų duomenys. Buvo tiriami 22 skirtingų specialybių I–IV kurso studentai. Tiriamieji yra 45 Lietuvos miestų ir 8 rajonų gyventojai — 48,7% tiriamųjų gyvena Kauno mieste ir Kauno rajone, kiti neakivaizdininkai (49,5%) pagal jų gyvenamą vietą yra iš 44 Lietuvos miestų ir 7 rajonų (1,8% savo gyvenamosios vietos nenurodė).

Tiriamieji atsakė į klausimus apie bendrą sportavimo arba dalyvavimo fizinio aktyvumo veikloje stažą, pratybų dažnį per savaitę, vienerių pratybų trukmę ir pagal pateiktą apibūrinimą save priskyrė vienai iš grupių: sportuojančių, fiziškai aktyvių arba nesportuojančių ir fiziškai neaktyvių. Straipsnyje nesportuojančių ir fiziškai neaktyvių tiriamųjų grupę patogumo dėlei vadinsime nesportuojančių tiriamųjų grupe. Tiriamųjų skirstinys pagal skirtingo intensyvumo fizinės veiklos grupes ir lytį pateiktas 1 lentelėje.

Tiriamųjų grupių apibūdinimas. *Sportuojančiųjų* grupė — sistemingai ir nuolat besitreniruojantys, dalyvaujantys sporto varžybose, siekiantys kuo geresnių sportinių rezultatų, nuosekliai didinantys

1 lentelė. Tiriamųjų skirstinys pagal grupes ir lytį (n = 473)

Tiriamųjų grupės	Moterys	Vyrai	Iš viso
Sportuojantys	53	92	145
Fiziškai aktyvūs	109	101	210
Nesportuojantys	64	54	118
Iš viso	226	247	473

savo sportinį meistriskumą (Stonkus, 2002). Visų į sportuojančių grupę patekusių respondentų sportavimo stažas yra ne mažesnis kaip 5 metai, per savaitę jie vidutiniškai sportuoja $7,39 \pm 3,56$ h (moterys — $6,17 \pm 2,45$; vyrai — $7,66 \pm 3,73$). Vidutinis sportuojančių tiriamųjų amžius — $27,55 \pm 4,50$ m. (moterų — $27,77 \pm 4,24$; vyrų — $27,42 \pm 4,66$).

Fiziškai aktyvūs tiriamieji — užsiima fizine veikla siekdami gerinti savo fizinę ir dvasinę būseną. Šios grupės tiriamųjų vidutinis fizinio aktyvumo stažas yra 4,25 m. (moterų — 4,05; vyrų — 4,48), fiziškai aktyvūs jie būna vidutiniškai $5,89 \pm 3,04$ valandas per savaitę (moterys — $5,31 \pm 2,49$; vyrai — $6,38 \pm 3,38$). Vidutinis fiziškai aktyviųjų tiriamųjų amžius — $26,66 \pm 6,36$ m. (moterų — $26,85 \pm 7,08$; vyrų — $26,45 \pm 5,52$).

Nesportuojančių tiriamųjų vidutinis amžius — $27,46 \pm 5,76$ m. (moterų — $26,87 \pm 5,92$; vyrų — $28,17 \pm 5,51$).

C. D. Spielberger nerimo ir nerimastingumo nustatymo klausimynas. C. D. Spielberger klausimynu buvo įvertintas tiriamųjų nerimas, t. y. situacinis nerimas, rodantis žmogaus būseną konkrečiu tyrimo momentu, ir nerimastingumas — asmens nerimas, kuris trunka ilgai ir pasireiškia kaip asmenybės bruožas. Gautas metodikos autoriaus C. D. Spielberger leidimas ją taikyti mūsų tyrimo metu. C. D. Spielberger klausimyną Lietuvos tiriamiesiems adaptavo M. Balaišis (2004). Mūsų tyrimo metu nustatyti Cronbacho α (*Cronbach α*) koeficientai (nerimo — 0,91, nerimastingumo — 0,89) labai nedaug skiriasi nuo M. Balaišio (2004) ir I. Žukauskaitės, D. Bagdžiūnienės (2008) pateiktų atitinkamų rodiklių.

Klausimyną sudaro 40 teiginių (20 teiginių skirta nerimui, 20 — nerimastingumui įvertinti). Kiekvienas teiginys vertinamas 4 balų skale (nuo „Tikrai ne“ iki „Tikrai taip“). Teiginiai, skirti nerimo lygiui nustatyti, įvertinami nurodant, kaip tiriamieji jaučiasi dabar (šiuo momentu), o nerimastingumo lygiui — pažymint atsakymus, tiksliausiai apibūdinančius jų jausmus apskritai. Nerimo ir nerimastingumo įvertinimas balais nustatomas sumuojant teigiamą arba neigiamą įvertinimų raišką, atitinkamai pagal metodikos raktą ir gali siekti nuo 20 iki 80 balų. Kuo didesnė balų suma, tuo didesnis tiriamųjų nerimas ir nerimastingumas.

Socialinės kompetencijos testu (Lekavičienė, 2001) nustatytas bendrasis socialinės kompetencijos įvertinimas ir atskirų socialinės kompetencijos veiksmų įverčiai. Metodikos autorė nurodo, kad socialinis asmenybės kompetentingumas (socialinė kompetencija) — sudėtingas, daugiasluksnis

konstruktas, kuris pagal psichologijoje vyraujančią požiūrį nusako individo adaptyvų ir veiksmingą funkcionavimą esant tam tikroms socialinėms situacijoms. Individo socialinės kompetencijos rodiklis integruoja reikšmingų jo gyvenimo sričių — socialinių įgūdžių, tarpasmeninių santykių ir gebėjimo pasiekti gyvenimo tikslus kokybės įvertinimus. Gautas autorės sutikimas socialinės kompetencijos testą taikyti šio tyrimo metu. Testo vidinio patikimumo Kronbacho α rodikliai, nustatyti R. Lekavičienės tyrimu, Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų siekia 0,61—0,79, o mūsų tyrimo patenka į intervalą 0,58—0,72 ir yra pakankami, kad klausimynas būtų naudojamas tiriant (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

Testą sudaro 45 teiginiai. Tiriamųjų buvo prašoma perskaityti instrukciją ir įvertinti teiginius penkių padalų skaleje — nuo 0 („Visiškai nebūna“, „Visiška netiesa“) iki 5 („Visiška tiesa“). Skaičiuojamas bendras (suminis) socialinės kompetencijos balas (mažiausia galima reikšmė 0, didžiausia — 225) ir atskirų socialinės kompetencijos veiksmų įvertinimai: F 1 — bendrojo pasitikėjimo savimi (0—50 balų); F 2 — atsparumo nesėkmėms ir kritikai (0—45 balai); F 3 — gebėjimo reikšti jausmus (0—30 balų); F 4 — gebėjimo paprašyti paslaugos (0—25 balai); F 5 — nenuolaidumo (0—25 balai); F 6 — galėjimo pareikalauti (0—25 balai); F 7 — nesijautimo kaltu (0—25 balai). Kuo didesnė balų suma, tuo stipriau išreikšta socialinė kompetencija.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas vyko 2008—2009 metais. 2008 m. atlikto žvalgomojo eksperimento duomenys pristatyti konferencijoje (Cibulskaitė, Gričiūtė, 2008). Aukštosios mokyklos ir tiriamųjų grupės pasirinktos patogiuoju būdu. Tyrimo atlikimo laikas buvo derinamas su aukštųjų mokyklų padaliniais, atsakingais už neakivaizdines studijas. Tiriamieji apklausti neakivaizdinių studijų sesijos metu, apklausa vyko auditorijose. Tiriamieji prieš tyrimą būdavo informuojami apie tyrimo tikslą ir garantuojama, kad pateikti duomenys išliks konfidencialūs. Tiriamieji, sutikę dalyvauti tyrime, susipažindavo su instrukcija ir atsakė į jiems pateiktus klausimus klausimynus gražindavo tyrėjui. Tyrimo trukmė 20—40 minučių.

Duomenų statistinei analizei atlikti buvo naudotas programų paketas *SPSS 13.0 for Windows*. Skaičiuoti analizuojamų rodiklių aritmetiniai vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai. Atskirų grupių duomenų palyginimas su normaliuoju skirstiniu atliktas taikant Kolmogorovo-Smirnovo Z kriterijų; dviejų grupių duomenims palyginti naudotas

Studento *t* (*Student t*) kriterijus; ryšiams tarp tirtų kintamųjų įvertinti naudotas Pirsono (*Pearson*) koreliacijos koeficientas; pasirinktas reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$.

REZULTATAI

Skirtumo tarp sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių tiriamųjų duomenų įvertinimas. Sportuojančių tiriamųjų grupės tiek nerimo, tiek nerimastingumo vidutinis įvertinimas atitinkamai 35,35 ir 37,69 balais žemesnis ($p < 0,001$) už fiziškai aktyvių (40,90 ir 44,15) ir nesportuojančių tiriamųjų (40,83 ir 44,95) (2 lent.). Lyginant atskirai moterų (3 lent.) ir vyrų (4 lent.) grupes nustatyta, kad sportuojančios moterys ir vyrai yra mažesnio nerimo ir nerimastingumo, lyginant su fiziškai aktyviais ir nesportuojančiais tos pačios lyties tiriamaisiais ($p < 0,01$ – $0,001$).

Bendras vidutinis socialinės kompetencijos įvertinimas balais sportuojančiųjų grupėje (visų

tiriamųjų — 145,37 (1 lent.); moterų — 143,53 (2 lent.); vyrų — 146,43 (3 lent.)) yra didesnis ($p < 0,05$ – $0,001$), lyginant su atitinkamu fiziškai aktyvių (visų tiriamųjų — 134,70; moterų — 135,98; vyrų — 133,31) ir su nesportuojančių tiriamųjų įvertinimu (visų tiriamųjų — 133,19; moterų — 130,00; vyrų — 136,96).

Analizuojant atskirų socialinės kompetencijos veiksnių įvertinimus (2, 3 ir 4 lent.) nustatyta, kad bendrasis pasitikėjimas savimi (F 1) yra tuo didesnis, kuo intensyviau tiriamasis dalyvauja fiziniėje veikloje, t. y. sportuojančiųjų grupėse F 1 įvertinimai didesni už fiziškai aktyvių tiriamųjų (visų tiriamųjų $p < 0,001$, moterų $p < 0,05$, vyrų $p < 0,01$), o fiziškai aktyvių tiriamųjų už nesportuojančių tiriamųjų įvertinimus (visų tiriamųjų, moterų, vyrų $p < 0,001$). Atsparumas nesėkmėms (F 2) sportuojančiųjų grupėje yra didesnis, lyginant su fiziškai aktyviais ($p < 0,001$) ir nesportuojančiais tiriamaisiais (visų tiriamųjų ir moterų $p < 0,001$, vyrų $p < 0,01$). Nesportuojančių

2 lentelė. Tirtų rodiklių aprašomoji statistika ir palyginimas tarp sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių tiriamųjų grupių (visų tiriamųjų duomenys, $n = 473$)

Rodikliai	Vidutinis įvertinimas (standartinis nuokrypis)			t		
	Sportuojantys ($n = 145$)	Fiziškai aktyvūs ($n = 210$)	Nesportuojantys ($n = 118$)	I	II	III
Situacinis nerimas	35,35 (8,25)	40,90 (10,00)	40,83 (9,50)	-5,70****	-5,00****	0,06
Asmenybinis nerimas	37,69 (7,31)	44,15 (8,34)	44,95 (9,17)	-7,53****	-6,98****	-0,81
Socialinė kompetencija	145,37 (20,84)	134,70 (26,53)	133,19 (30,59)	4,24****	3,69****	0,47
F 1. Bendrasis pasitikėjimas savimi	35,89 (6,68)	32,23 (7,56)	28,95 (9,13)	4,70****	6,89****	3,32****
F 2. Atsparumas nesėkmėms ir kritikai	30,85 (7,41)	25,94 (7,91)	25,76 (8,15)	5,89****	5,29****	0,20
F 3. Gebėjimas reikšti jausmus	20,23 (5,05)	19,40 (5,75)	19,58 (5,63)	1,41	0,99	-0,28
F 4. Gebėjimas paprašyti paslaugos	15,72 (4,71)	15,28 (4,87)	16,06 (5,23)	0,85	-0,56	-1,36
F 5. Nenuolaidumas	14,60 (4,55)	14,31 (4,89)	15,70 (4,57)	0,57	-1,95*	-2,54**
F 6. Gebėjimas pareikalauti	13,57 (4,68)	13,30 (4,89)	13,28 (4,91)	0,53	0,49	0,03
F 7. Nesijautimas kaltu	14,52 (4,57)	14,25 (4,82)	13,86 (4,56)	0,52	1,17	0,73

Pastaba. I — lyginami sportuojančių ir fiziškai aktyvių, II — sportuojančių ir nesportuojančių, III — fiziškai aktyvių ir nesportuojančių tiriamųjų duomenys; t — Studento *t* kriterijus. Reikšmingumas (2-tailed): * — $p < 0,052$ (nustatyta skirtumo tendencija), ** — $p < 0,05$, *** — $p < 0,01$, **** — $p < 0,001$

3 lentelė. Tirtų rodiklių aprašomoji statistika ir palyginimas tarp sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių tiriamųjų grupių (moterų duomenys, $n = 226$)

Rodikliai	Vidutinis įvertinimas (standartinis nuokrypis)			t		
	Sportuojantys ($n = 145$)	Fiziškai aktyvūs ($n = 210$)	Nesportuojantys ($n = 118$)	I	II	III
Situacinis nerimas	36,59 (8,20)	42,05 (10,59)	42,14 (10,59)	-3,61****	-3,12***	-0,05
Asmenybinis nerimas	39,95 (6,89)	45,22 (8,91)	46,93 (9,98)	-6,49****	-6,37****	-1,17
Socialinė kompetencija	143,53 (19,57)	135,98 (26,87)	130,00 (31,13)	2,03**	2,86***	1,33
F 1. Bendrasis pasitikėjimas savimi	35,47 (6,72)	31,54 (7,93)	28,48 (9,30)	3,29****	4,71****	2,30**
F 2. Atsparumas nesėkmėms ir kritikai	31,57 (7,86)	26,16 (8,05)	24,69 (7,88)	4,04****	4,71****	1,17
F 3. Gebėjimas reikšti jausmus	19,77 (4,75)	19,93 (5,59)	19,17 (5,76)	-0,17	0,61	0,85
F 4. Gebėjimas paprašyti paslaugos	14,81 (5,10)	15,40 (4,61)	15,31 (5,56)	-0,74	-0,50	0,12
F 5. Nenuolaidumas	14,28 (4,70)	15,08 (4,95)	15,53 (4,46)	-0,98	-1,47	-0,60
F 6. Gebėjimas pareikalauti	13,62 (4,61)	13,39 (4,98)	13,20 (4,83)	0,29	0,48	0,24
F 7. Nesijautimas kaltu	14,00 (5,03)	14,49 (5,02)	13,61 (4,79)	-0,58	0,43	1,13

Pastaba. I — lyginami sportuojančių ir fiziškai aktyvių, II — sportuojančių ir nesportuojančių, III — fiziškai aktyvių ir nesportuojančių tiriamųjų duomenys; t — Studento *t* kriterijus. Reikšmingumas (2-tailed): ** — $p < 0,05$, *** — $p < 0,01$, **** — $p < 0,001$.

4 lentelė. Tirtų rodiklių aprašomoji statistika ir palyginimas tarp sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių tiriamųjų grupių (vyrų duomenys, n = 247)

Rodikliai	Vidutinis įvertinimas (standartinis nuokrypis)			t		
	Sportuojantys (n = 145)	Fiziškai aktyvūs (n = 210)	Nesportuojantys (n = 118)	I	II	III
Situacinis nerimas	34,64 (8,24)	39,66 (9,21)	39,29 (7,84)	-3,97****	-3,35****	0,25
Asmenybinis nerimas	38,12 (7,55)	42,99 (7,54)	42,59 (7,54)	-4,48****	-3,46****	0,31
Socialinė kompetencija	146,43 (21,57)	133,31 (26,22)	136,96 (29,78)	3,81****	2,04**	-0,79
F 1. Bendrasis pasitikėjimas savimi	36,13 (6,69)	32,97 (7,11)	29,50 (8,98)	3,17***	4,71****	2,46**
F 2. Atsparumas nesėkmėms ir kritikai	30,43 (7,16)	25,71 (7,78)	27,04 (8,36)	4,37****	2,60***	-0,98
F 3. Gebėjimas reikšti jausmus	20,49 (5,23)	18,82 (5,88)	20,06 (5,48)	2,08**	0,48	-1,28
F 4. Gebėjimas paprašyti paslaugos	16,24 (4,42)	15,14 (5,16)	16,94 (4,70)	1,58	-0,91	-2,14**
F 5. Nenuolaidumas	14,78 (4,48)	13,48 (4,71)	15,91 (4,72)	1,97**	-1,43	-3,06***
F 6. Gebėjimas pareikalauti	13,54 (4,74)	13,20 (4,81)	13,27 (5,06)	0,50	0,21	-0,21
F 7. Nesijautimas kaltu	14,82 (4,28)	14,00 (4,61)	14,15 (4,31)	1,27	0,91	-0,20

Pastaba. I — lyginami sportuojančių ir fiziškai aktyvių, II — sportuojančių ir nesportuojančių, III — fiziškai aktyvių ir nesportuojančių tiriamųjų duomenys; t — Stjudento t kriterijus. Reikšmingumas (2-tailed): ** — $p < 0,05$, *** — $p < 0,01$, **** — $p < 0,001$.

tiriamųjų grupėje nenuolaidumas (F 5) yra labiau iš reikštas, lyginant su sportuojančiais tiriamaisiais (nustatyta skirtumo tendencija — $p = 0,052$) ir su fiziškai aktyviais tiriamaisiais ($p < 0,05$) (2 lent.). Lyginant skirtingo intensyvumo fizinėje veikloje dalyvaujančių moterų grupes pagal nenuolaidumo (F 5) įvertinimus, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta (3 lent.), o analizuojant vyrų duomenis nustatyta, kad fiziškai aktyvių vyrų nenuolaidumas yra mažesnis už sportuojančių ($p < 0,05$) ir nesportuojančių ($p < 0,01$) (4 lent.).

Lyginant skirtingo intensyvumo fizinės veiklos moterų grupes pagal socialinės kompetencijos veiksnį — gebėjimo reikšti jausmus (F 3), gebėjimo paprašyti paslaugos (F 4); galėjimo pareikalauti (F 6), nesijautimo kaltu (F 7) — įvertinimus (3 lent.), statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Sportuojantys vyrai geriau geba reikšti jausmus (F 3) ($p < 0,05$), o nesportuojantys yra geriau įvaldę gebėjimą paprašyti paslaugos (F 4) ($p < 0,001$), lyginant su fiziškai aktyviais.

Skirtumo tarp vyrų ir moterų duomenų įvertinimas. Sportuojantys vyrai ir moterys pagal socialinės kompetencijos veiksnį įvertinimą skiriasi nedaug, tik vyrų grupėje gali būti geriau išreikštas gebėjimas paprašyti paslaugos (F 4) ($p = 0,079$). Fiziškai aktyvių moterų grupėje nustatytos didesnio nerimo ($p = 0,083$), nerimastingumo ($p = 0,051$) tendencijos ir didesnis nenuolaidumas (F 5) ($p < 0,05$), lyginant su fiziškai aktyviais vyrais. Nesportuojančios moterys yra didesnio nerimastingumo ($p < 0,01$), nerimo lygio ($p = 0,105$), silpnės jų gebėjimas paprašyti paslaugos (F 4) (nustatyta tendencija — $p = 0,091$), lyginant su nesportuojančiais vyrais.

Ryšių tarp tirtų kintamųjų įvertinimas. Visose tiriamųjų grupėse — sportuojančių, fiziškai

aktyvių ir nesportuojančių (taip pat atskirai vyrų ir moterų grupėse) — nustatytas vidutinio stiprumo ($r = 0,56—0,66$) tiesioginis ryšys tarp nerimo ir nerimastingumo įvertinimo ($p < 0,001$), nuo silpno iki vidutinio stiprumo ($r = 0,33—0,52$) atvirkštinis ryšys tarp bendrojo socialinės kompetencijos ir nerimo įvertinimų ($p < 0,001$) ir silpnas atvirkštinis ryšys ($r = 0,40—0,50$) tarp bendrojo socialinės kompetencijos ir nerimastingumo įvertinimo ($p < 0,001$), išskyrus sportuojančių moterų grupę, kurioje nustatytas tik silpnas tiesioginis ryšys tarp nerimo ir nerimastingumo įvertinimo ($r = 0,44$, $p < 0,001$).

Kuo daugiau valandų per savaitę sportuojančios moterys skiria sportinei veiklai, tuo geresni jų bendrieji socialinės kompetencijos įvertinimai ($r = 0,82$, $p < 0,01$), o fiziškai aktyvios moterys, skiriančios daugiau laiko fizinio aktyvumo pratimams, gali patirti mažiau nerimo ($r = 0,24$, $p < 0,05$) ir būti mažiau nerimastingos ($r = 0,33$, $p < 0,01$).

REZULTATŲ APTARIMAS

Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad sportuojančių ir nesportuojančių žmonių psichologinių ypatumų profiliai gali skirtis (Weinberg, Gould, 2003). Mūsų tyrimo metu įvertinus skirtingo intensyvumo fizinėje veikloje dalyvaujančių (sportuojančių, fiziškai aktyvių, nesportuojančių) neakivaizdininkų duomenis nustatyta, kad yra tam tikrų aiškiai išreikštų asmenybės ypatumų skirtumo ne tik tarp sportuojančių ir nesportuojančių, bet ir tarp sportuojančių bei fiziškai aktyvių tiriamųjų.

Nerimas ir nerimastingumas. K. A. Jones, N. C. Smith, P. S. Holmes (2004) rašo, kad mokslininkai skirtingai vertina nerimo poveikį sporti-

ninkų veiklai. Vieni teigia, kad nerimas gali palengvinti sportinę veiklą, kiti nurodo neigiamą jo poveikį. Vis dėlto negalima ignoruoti išsamių tyrimų, parodančių, kad sportininkams patiriant didelį nerimą jų veiklos efektyvumas mažėja (Williams, 2002). Vadinasi, sportinėje veikloje dalyvaujančių žmonių gebėjimą įveikti nerimą keliančias situacijas ir patirti mažesnę nerimastingumą lygį turime vertinti pozityviai.

M. Kavussanu, E. McAuley (1995) teigia, kad didelio ir vidutinio fizinio aktyvumo tiriamieji yra žemesnio nerimastingumo lygio, lyginant su mažo fizinio aktyvumo ir neaktyviais tiriamaisiais. Mūsų tyrimu nustatyta, kad sportuojantys neakivaizdininkai (moterys ir vyrai) yra mažesnio nerimo ir nerimastingumo lygio, lyginant su fiziškai aktyviais ir nesportuojančiais tiriamaisiais, tačiau skirtumo tarp fiziškai aktyvių ir nesportuojančių tiriamųjų nerimastingumo (taip pat nerimo) nenustatyta. Taigi galime teigti, kad mūsų tyrimas M. Kavussanu ir E. McAuley gautus rezultatus patvirtino iš dalies.

Nustatėme, kad tiek fiziškai aktyvių, tiek nesportuojančių moterų nerimo ir nerimastingumo lygis yra aukštesnis, lyginant su vyrais, o sportuojančių moterų ir vyrų nerimo ir nerimastingumo vertinimas yra panašus. Kadangi sportuojančių tiriamųjų nerimo ir nerimastingumo įvertinimai yra prastesni, lyginant su fiziškai aktyviais ir nesportuojančiais tos pačios lyties atstovais, galima formuluoti prielaidą, kad dalyvavimo sportinėje veikloje poveikis moterų gebėjimui įveikti nerimą keliančias situacijas bei dėl to patirti mažesnę situacinį nerimą ir nerimastingumą yra didesnis, lyginant su vyrais.

Socialinė kompetencija. Sportuojančių neakivaizdininkų (moterų ir vyrų) socialinė kompetencija ir socialinę kompetenciją formuojančio veiksnio atsparumo nesėkmėms ir kritikai (t. y. gebėjimo priimti aplinkinių negatyvius vertinimus ir nepritarimą (Lekavičienė, 2001)) įvertinimas sportuojančiųjų grupėje yra geresnis, lyginant su fiziškai aktyviais ir nesportuojančiais tiriamaisiais. Nenuolaidumas stipriau išreikštas nesportuojančių tiriamųjų grupėje, lyginant su sportuojančiais ir fiziškai aktyviais tiriamaisiais. Vadinasi, nesportuojantys neakivaizdininkai mažiau linkę slopinti dėl aplinkinių reikalavimų kylančias neigiamas emocijas, jiems sėkmingiau sekasi pasakyti „ne“. Kitų socialinę kompetenciją formuojančių veiksnių (gebėjimo reikšti jausmus, gebėjimo paprašyti paslaugos, gebėjimo pareikalauti, nesijautimo kaltu) įvertinimas sportuojančių, fiziškai aktyvių

ir nesportuojančių tiriamųjų grupėse yra panašus, išskyrus bendrojo pasitikėjimo savimi rezultatus, kuriuos aptarsime atskirai.

Bendrojo pasitikėjimo savimi, t. y. pasitikėjimo savimi konkrečiai neapibrėžtomis situacijomis, savo svarbumo suvokimo, ryžtingumo (Lekavičienė, 2002) rodikliai yra ypač reikšmingi, nes žmonių pasitikėjimo savimi lygis yra vertinamas ne tik kaip psichinės sveikatos rodiklis (Trew et al., 1999), bet ir kaip visuomenės sveikatos rodiklis, kurio ugdymas yra svarbi visuomenės sveikatos programų dalis (Morgan, Ziglio, 2007). Mokslinių šaltinių apžvalga (Стамбулова, 1999; Weinberg, Gould, 2003; Aidman, Schofield, 2004) leidžia teigti, kad nesportuojantys tiriamieji mažiau pasitiki savimi, lyginant su sportuojančiais ir fiziškai aktyviais. Mūsų tyrimu nustatyta: kuo didesnis fizinio aktyvumo grupei priklauso tiriamieji, tuo didesnis jų bendrasis pasitikėjimas savimi. Tiriamųjų pasitikėjimo savimi formavimąsi gali lemti ne tik pozityvus dalyvavimas fizinėje veikloje, bet ir kiti veiksniai. Pavyzdžiui, labiau pasitikintys savimi studentai gali būti labiau linkę rūpintis savimi ir turėti stipresnę fizinės saviugdos poreikį, kurį pajėgūs sėkmingiau realizuoti, todėl būtini tolesni tyrimai, leidžiantys nustatyti, kaip dalyvavimas fizinėje veikloje veikia žmonių pasitikėjimą savimi.

Analizuojant atskirai sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių tiriamųjų duomenis, skirtumų tarp skirtingų lyčių neakivaizdininkų bendrojo pasitikėjimo savimi įvertinimų nenustatyta. Kitų autorių tyrimai parodė, kad paauglių dalyvavimas sportinėje veikloje didina merginų ir vaikinių bendrąjį pasitikėjimą savimi, tačiau tiek sportuojantys, tiek nesportuojantys vaikinai pasitiki savimi labiau už merginas (Weiss, 1993; Trew et al., 1999). Neatitikimai tarp skirtingų lyčių paauglių ir mūsų tyrimo metu gautų suaugusiųjų pasitikėjimo savimi įvertinimų gali būti nulemti ne tik amžiaus tarpsnių ypatumų, bet ir dalyvavimo sportinėje veikloje pozityviu poveikiu moterų pasitikėjimui savimi. Visgi šią prielaidą reikia tirti ir tikslinti.

Apibendrinus pateiktus duomenis galima teigti, kad suformuluota hipotezė patvirtino iš dalies — sportuojančių neakivaizdininkų grupėje nustatyti blogesni nerimo, nerimastingumo ir geresni socialinės kompetencijos įvertinimai, tačiau fiziškai aktyvūs tiriamieji nėra mažesnio nerimo, nerimastingumo nei aukštesnio socialinės kompetencijos lygio, lyginant su nesportuojančiais tiriamaisiais.

Tyrimo metu kompleksiskai įvertinti nerimo, nerimastingumo ir socialinės kompetencijos duomenys atkreipia visuomenės sveikatos specialistų, trenerių, kūno kultūros pedagogų, sportininkų dėmesį į tai, kad sportinėje veikloje dalyvaujančio žmogaus asmenybė gali būti mažesnio nerimo, nerimastingumo lygio, gali turėti aukštesnių socialinės kompetencijos ir socialinę kompetenciją formuojančių ypatumų — bendrojo pasitikėjimo savimi, atsparumo nesėkmėms. Dalyvavimas sportinėje veikloje visgi nepakankamai ugdo arba neugdo kai kurių socialinės kompetencijos dedamųjų (pvz., neakivaizdininkų (moterų ir vyrų) gebėjimo paprašyti paslaugos, gebėjimo pareikalauti, nesijautimo kaltu, moterų gebėjimo reikšti jausmus, nenuolaidumo). Fiziškai aktyvūs tiriamieji yra aukštesnio pasitikėjimo savimi lygio, lyginant su nesportuojančiais tiriamaisiais. Profesionaliai parengtas įvairių asmenybės ypatumų ugdymo integravimas į sportinę veiklą ir fizinio aktyvumo ugdymo programos pasitarnautų ne tik psichinės sveikatos stiprinimo srityje, kuri, kaip teigia D. Lavallee, J. Breckon ir A. Pringle (2003), tiesiogiai susijusi su visuomenės sveika-

ta, bet gali tapti ir patraukliu dalyvavimo fizinėje veikloje aspektu.

IŠVADOS

1. Sportuojantys neakivaizdininkai (moterys ir vyrai) yra mažesnio nerimo ir nerimastingumo lygio, lyginant su fiziškai aktyviais ir nesportuojančiais tiriamaisiais ($p < 0,05—0,001$).
2. Sportuojančių neakivaizdininkų socialinė kompetencija yra labiau išugdyta, lyginant su fiziškai aktyviais ir nesportuojančiais tiriamaisiais ($p < 0,001$); nustatytas dėsnīgumas taip pat pasitvirtino atskirai analizuojant moterų ir vyrų grupių duomenis ($p < 0,05—0,001$). Socialinę kompetenciją formuojančių veiksnių palyginimas atskleidė, kad bendrasis tiriamųjų pasitikėjimas savimi yra tuo didesnis, kuo jie intensyviau dalyvauja fizinėje veikloje. Sportuojančių tiriamųjų atsparumas nesėkmėms ir kritikai yra didesnis, lyginant su fiziškai aktyviais ir nesportuojančiais tiriamaisiais, o nesportuojantys tiriamieji yra mažiau nuolaidūs, lyginant su sportuojančiais ir fiziškai aktyviais tiriamaisiais.

LITERATŪRA

- Adegbesan, O. A. (2007). Sources of sport confidence of elite male and female soccer players in Nigeria. *European Journal of Scientific Research*, 18 (92), 217—222.
- Aidman, E., Schofield, G. (2004). Personality and individual differences in sport. In J. Morris, J. Summers (Eds.), *Sport Psychology: Theory Applications and Issues* (pp. 22—47). Brisbane: WILEY.
- Balaišis, M. (2004). *First year students' adjustment at Vilnius University in Lithuania: The role of self-orientation, locus of control, social support and demographic variables: A thesis submitted in conformity with requirements for the degree of doctor of education*. Department of Adult education and counseling psychology Ontario Institute for Studies in Education of the University of Toronto.
- Cibulskaitė, R., Gričiūtė, A. (2008). Sportuojančių, fiziškai aktyvių ir nesportuojančių neakivaizdininkų asmenybinio nerimo, pasitikėjimo savimi ir socialinės kompetencijos ypatumai. Kūno kultūra ir sportas universitete — 2008: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga (pp. 52—55). Kaunas: Technologija.
- Covassin, T., Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27 (3), 230—242.
- Gould, D., Greenleaf, C., Krane, V. (2002). Arousal— anxiety and sport behavior. T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. P. 207—232. Campaign, IL: Human Kinetics.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (4), 477—495.
- Jones, K. A., Smith, N. C., Holms, P. S. (2004). Anxiety symptoms interpretation and performance predictions in high-anxious, low-anxious and repressor sport performers. *Anxiety, Stress & Coping*, 17 (2), 187—199.
- Kais, K., Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37, 13—20.
- Kavussanu, M., McAuley, E. (1995). Exercise and optimism: Are highly active individuals more optimistic? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 246—258
- Lavallee, D., Breckon, J., Pringle, A. (2003). Toward a common language for the psychology of physical activity: A review of physical activity and psychological well-being and psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. *Clinical Public Health*, 13 (3), 295—302.
- Leffingwell, T. R., Durand-Bush, N., Wurzberger, D., Cada, P. (2005). Psychological Assessment. J. Taylor, G. Wilson (Eds.), *Applying Sport Psychology* (pp. 85—100). USA: Human Kinetics.
- Lekavičienė, R. (2001). *Socialinės kompetencijos psichologiniai kriterijai ir vertinimas*. Kaunas: VDU.
- Malinauskas, R. (1999). LKKA studentų ir lengvaatlečių charakterio ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 32 (3), 22—26.
- Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: LSIC.
- Morgan, A., Ziglio, E. (2007). Revitalising the evidence based health: An assets model. *Promotion & Education*, 14 (2), 17—22.
- O'Neal, H. A., Dunn, A. L., Martinsen, E. W. (2000). Depression and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (2), 110—135.

- Stonkus, S. (Sud.). (2002). *Sporto terminų žodynas*. T. 1. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Storch, E. A., Storch, J. B., Killiany, E. M., Roberti, J. W. (2005). Self — Reported psychopathology in athletes: A comparison of intercollegiate students — athletes and non — athletes. *Journal of Sport Behavior*, 28 (1), 86—99.
- Trew, K., Scully, D., Kremer, J., Ogle, S. (1999). Sport, leisure and perceived self-competence among male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 5 (1), 53—73.
- Vaitkevičius, R., Saudargienė, A. (2006). *Statistika su SPSS psichologiniuose tyrimuose: statistika socialiniuose moksluose*. Kaunas: VDU leidykla.
- Volbekienė, V. T. (2004). Fizinis aktyvumas, sveikata ir senėjimas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 54 (4), 10—16.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R. (1993). Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: Self-esteem and motivation. In B. R. Cahill, A. J. Earl (Eds.), *Intensive Sport Participation in Children's Sport* (pp. 39—69). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, A. M. (2002). The Effects of anxiety on visual search, movement kinematics, and performance in table tennis: A test of Eysenck and Calvo's processing efficiency theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 438—455.
- Žukauskaitė, I., Bagdžiūnienė, D. (2008). Skirtingą darbo patirtį turinčių asmenų socializacijos organizacijoje ypatumai. *Psichologija*, 37, 26—43.
- Стамбулова, Н. Б. (1999). *Психология спортивной карьеры*. Санкт-Петербург: Центр карьеры.

PECULIARITIES OF STATE AND TRAIT ANXIETY AND SOCIAL COMPETENCE AMONG ATHLETES, PHYSICALLY ACTIVE AND NON-ATHLETES EXTRAMURAL STUDENTS

Aušra Gričiūtė, Raimonda Cibulskaitė

Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania

ABSTRACT

The aim of the research was to establish and compare the values of state and trait anxiety and social competence, as well as separate factors conditioning social competence (general self-confidence, resistance to failures and criticism, ability of expressing feelings, ability of asking for a favor, noncompliance, ability of demanding, feeling not guilty) of the extramural students – athletes, physically active and non-athletes. Hypothesis: the more physically active the subjects, the lower their indices in state and trait anxiety and the higher the indices in social competence. The subjects – 473 extramural students from five Lithuanian institutions of higher education: Kaunas University of Technology, Kaunas Vytautas Magnus University, Kaunas University of Agriculture, Lithuanian Academy of Physical Education and Lithuanian Veterinary Academy. The research was administered in 2008—2009. According to the given description the subjects labeled themselves as athletes (n = 145), physically active (n = 210) and non-athletes (n = 118). The questionnaire consisted of three parts: questions to estimate the indices of sports and physical activities, C. S. Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (Balaišis, 2004), and Social Competence Assessment Inventory (Lekavičienė, 2001). Statistical analysis of the data was performed applying Kolmogorov-Smirnov Z test, Student's t test, Pearson's correlation coefficient.

It was established that athletes demonstrated lower levels of state and trait anxiety compared to physically active and non-athlete students. Social competence of athletes was more developed compared to that of physically active and non athlete students. The comparison of factors promoting social competence among those three groups showed that the higher general self-confidence, the more intensively physically active the subject was. Resistance to failures and criticism of athletes was higher compared to that of physically active and non-athlete subjects. Non-athletes were more unyielding, compared to athletes and physically active subjects. Research results revealed the expression of psychological peculiarities of extramural students involved in different levels of physical activities, thus they are relevant for the optimization of sports activities, and they are needed for specialists developing and implementing physical activity programs in education.

Keywords: sport, physical activity, state and trait anxiety, social competence.

Gaura 2009 m. gegužės 25 d.
Received On May 25, 2009

Priimat 2009 m. lapkričio 10 d.
Accepted on November 10, 2009

Aušra Gričiūtė
Lietuvos kūno kultūros akademija
(Lithuanian Academy of Physical Education)
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
Lietuva (Lithuania)
Tel. +370 37 209050
E-mail a.griciute@gmail.com